



Jüene Plā

KOMMT GUT

1001
Sex-Tipps und
Illustrationen für mehr
Oohs und Aahs

echt **EMF**



Jüne Plã

KOMMT GUT

1001
Sex-Tipps und
Illustrationen für mehr
Oohs und Aahs

Aus dem Französischen von
Sina de Malafosse

Mit Illustrationen von Jüne Plã

echt **EMF**

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Für die Inhalte der in dieser Publikation enthaltenen Links auf die Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen. Alle im Buch enthaltenen Onlineverweise zuletzt aufgerufen: Juli 2020

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage leider nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

echtEMF ist eine Marke der Edition Michael Fischer

1. Auflage

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe bei

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Copyright der Originalausgabe: © 2019 Hachette Livre (Marabout)

Covergestaltung: Julia Happacher, unter Verwendung einer Vorlage von Jüne Plã

Redaktion und Lektorat: Susanne Lötscher

Alle Illustrationen: Jüne Plã

Autorinnenfoto: © Christophe Pouget

Satz: Bernadett Linseisen

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0476-5

www.emf-verlag.de

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *Jouissance Club* bei Hachette Livre (Marabout), Vanves.

Für Takumi.

»Let's talk about sex, baby
Let's talk about you and me
Let's talk about all the good things
And the bad things that may be
Let's talk about sex«
Salt-N-Pepa

Inhalt

Vorwort

Willkommen im Club

Sag Hallo zu deinem Genital

1. Die verborgenen Stellen der Vulva

2. Die verborgenen Stellen des Penis

Also, vögeln wir jetzt?

1. Dingsdas' Lustzonen

2. Dingsbums' Lustzonen

3. UNISEX

Zeit zum Schluss zu kommen

Danksagung

Vorwort

Sexualität ist ein Thema, über das man nicht spricht. Aber an Wörtern mangelt es nicht: Sie sind überall, in den Zeitungen, im Fernsehen, auf Partys bei Freunden, doch oft sind es Wörter, die die einzelnen Stimmen zum Schweigen bringen und komplexere Aussagen maskieren und verbergen.

Speziellen Aufklärungsunterricht gibt es nicht, es gab auch keine sexuelle Revolution. Immer noch liegt bleierne Schwere auf dem Thema, auch wenn der Tonfall cool und sarkastisch ist – ein Sarkasmus, der die Uniformität von Praktiken und Vorlieben bestätigt. Alles, was darüber hinausgeht, was anders und fremdartig ist, existiert nicht. Noch schlimmer: Alles darüber hinaus kann ins Lächerliche gezogen werden. Sexualität ist ein Thema, bei dem es möglich ist, unterdrückend und normativ zu sein, während man zugleich befreit wirkt. Wir stehen bei der Erkundung unserer Sexualität immer noch am Anfang und es gibt tausend verschiedene Arten, Lust zu empfinden und zu wecken, tausend verschiedene Geschwindigkeiten, tausend Zyklen. Keiner ist dem anderen überlegen. Es gibt weder Noten, noch ist es ein Wettkampf.

Zum Glück gibt es heutzutage Hoffnung. Bücher wie dieses tragen dazu bei, eine Zukunft zu erschaffen, in der Sexualität aufregend ist und die Menschen aufgeklärt sind, denn das Vergnügen kommt nicht ohne Wissen aus, Sexualität klappt nicht immer von allein, vor allem, weil sie unter Klischees und Zwangsvorstellungen leidet. Wir kennen unseren Körper nicht, wir kennen den Körper unseres Partners nicht. Das muss sich ändern. Die aktuelle sexuelle Revolution findet in den sozialen Medien statt, auf Instagram-Accounts wie Jouissance Club, denn dort sind die verschiedenen Stimmen ungefiltert zu hören. Sie informieren die Millionen Frauen und Männer, die unter der fehlenden oder fehlerhaften sexuellen Bildung leiden, bei der die Rollen feststehen und die Freiheit außen vor bleibt. Und das

Vergnügen zumeist auch.

Wir brauchen diese Stimmen, die nicht die der Institutionen und der Fachleute sind, sondern die aller Menschen. Die Stimmen derjenigen, die Ideen und Lösungen suchen und anbieten, die Stimmen derjenigen, die eine gleichberechtigte, feministische Sexualität entwerfen und erschaffen, die so manches auf den Kopf stellt.

Martin Page

Autor von *Au delà de la pénétration*, Editions Monstrograph, 2019.

WILLKOMMEN IM CLUB



Danke, liebe/r Freund/in, dass du dieses Buch gekauft hast. Dass du es in den Händen hältst, beweist, dass du ein guter Mensch bist: Du hast ein erfülltes Sexleben und einen dicken Kuss verdient.

Mein Name ist Jüne (französisch ausgesprochen, „Dschün“, gell, nicht „Dschun“, Achtung!). Seit meiner frühesten Kindheit bin ich eine begeisterte Zeichnerin (das trifft sich gut) und habe einen Beruf daraus gemacht, denn ich arbeite als Character Designer für Videospiele. Aufgewachsen bin ich an der frischen Luft auf den Hügeln der Provence, in der Nähe von Marseille, der schönsten Stadt der Welt (aber auch einer der sexistischsten).

Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass „Feminismus“ kein Schimpfwort ist und eine Frau genauso viel Beachtung verdient wie ein Mann. Nach unzähligen „Sie können nicht Autofahren“, „Kein Wunder, dass alle Genies Männer sind“, „Hilf deiner Mutter beim Abräumen“ und anderen frauenfeindlichen Perlen, war ich wirklich davon überzeugt, dass wir auf allen Ebenen unterlegen sind. Schlimmer noch, ich habe unbewusst dazu beigetragen, diese Ansicht zu verbreiten, indem ich Feministinnen kritisierte ... Denn allein der Gedanke, „feministisch“ zu sein, war unvorstellbar ... ich wollte nämlich nicht als „hysterisch“ gelten. Doch auch wenn es mich oft aufregt, bin ich zutiefst davon überzeugt, dass die Männer, denen ich begegnet bin, ebenfalls Opfer des Patriarchats waren.

Ja, wir müssen auf die Barrikaden gehen, laut werden, unsere Wut zeigen und die hartnäckigen Vorstellungen, die man uns vermittelt hat, über Bord werfen. Heute respektiere ich den Kampf derjenigen, die sich trauen, laut und deutlich zu sagen, was die Leute nicht hören

wollen, ich bewundere ihren Mut und ihre Kraft. Ich stelle mir gern vor, dass wir ein großes Team sind, in dem jeder seine eigenen Methoden hat, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen. In diesem Team sehe ich mich mehr als Mittelstürmerin oder Moderatorin, weniger als Stürmerin, das ist wahr ... Denn ich glaube, dass man bei einer Revolte mit Umsicht und Wohlwollen manchmal auch die Meinung des größten Losers ändern kann. Also ja, ich bin Feministin, ich vertrete einen Feminismus, der an den Menschen glaubt, an seine Güte, an seine kollektive Intelligenz. Und ganz ehrlich, ich weiß nicht, wie wir es schaffen sollen, wenn wir unsere Kräfte nicht bündeln. Mein Feminismus ist also nicht nur ein Kampf von Frauen für Frauen, er hat sich weiterentwickelt, und einige würden sagen, dass der korrekte Ausdruck eher „Humanismus“ lautet. Doch ich bleibe dabei, dass Feminist/in sein bedeutet, gegen jede Form von Diskriminierung zu kämpfen. Ich kämpfe nicht nur für Cis-Frauen (ja, ihr wisst es vielleicht nicht, aber wenn ihr mit einer Vulva geboren wurdet und mit dem weiblichen Geschlecht, das euch bei der Geburt zugeschrieben wurde, einverstanden seid, dann seid ihr cisgender). Ich will die Kampfschauplätze nicht werten. Sie sind alle wichtig. Das Gegenteil zu behaupten wäre das Gleiche, wie damit übereinzustimmen, dass eine bestimmte Personenkategorie (meistens Minderheiten) als minderwertig gilt und immer gelten wird. Kotz. Wir sind besser als das. Ich will nicht zu denen gehören, die Minderheiten ihre Sichtbarkeit nehmen, indem sie sagen, dass „ihr Anliegen noch ein bisschen warten kann“, dass „das nicht Priorität hat“, dass „es Dringenderes gibt“ und so weiter.

Manchmal irre ich mich, mir unterlaufen Fehler, doch ich lerne immer mehr, wie ich ganz einfach den Menschen zur Priorität erkläre ... Nicht nur eine bestimmte Kategorie von Menschen. Schließlich kämpfen wir alle gegen das Gleiche: Ungleichheit.

Mein Feminismus ist im weitesten Sinne inklusiv, was bedeutet, dass dein Geschlecht, deine sexuelle Orientierung, deine körperlichen Fähigkeiten, dein Kontostand, deine Nationalität oder deine Sozialversicherungsnummer keine Rolle spielen, wenn es darum geht, das grundlegende Recht auf Respekt zu genießen.

Ach, übrigens, was das betrifft, wirst du bei deiner Lektüre

feststellen, dass ich meinen Figuren merkwürdige Spitznamen gebe. Dingsda, Dingsbums und er/sie sind mit Absicht neutral, denn auch wenn die Welt sehr binär gestaltet ist und unsere Auffassungen vorsehen, dass ein Mann einen Penis und eine Frau eine Vulva hat, gibt es unter anderem intersexuelle, transgender, nichtbinäre, genderfluide, gender-neutrale Personen und solche, die sich in mehreren dieser Kategorien verorten. Ja, das ist ein großes Durcheinander und stellt unsere Gewohnheiten auf den Kopf. Transidentitäten sind kaum sichtbar, denn sie stellen eine Minderheit dar, aber das heißt nicht, dass es sie nicht gibt. Ich möchte, dass sich hier alle wohlfühlen und Spaß haben. In diesem Buch hat Dingsda also einen Penis, Dingsbums eine Vulva und er/sie vielleicht beides. Kapisch?

Neben dem Feminismus habe ich eine zweite Leidenschaft, und das ist Sex. Ja. Ich habe auch hier lange gebraucht, bis ich das ohne Scham sagen konnte, denn, wie ihr wisst: Eine Frau, die Sex mag, bringt alles durcheinander, das klingt nach Schlampe und sexuell übertragbaren Krankheiten. Das ist falsch, ich habe nie Syphilis gehabt, aber ich gebe die Hoffnung nicht auf. Aber genug von meinen Geschlechtskrankheiten. Ich merke, dass dich dieses schöne Thema nicht recht begeistert. Wenn du bis hierhin durchgehalten hast, bist du dir nun im Klaren, welchen Ton dieses Buch anschlägt.

WORUM ES GEHT

Du bist also gewarnt: In meinem Buch geht es darum, seine Komplexe abzulegen, auch mal über sich selbst zu lachen und nachgiebig mit sich selbst und anderen zu sein, also vergiss das nicht beim Lesen. Du findest hier ein bisschen von allem, was es über Sex zu wissen gibt, abgesehen von Penetration. Wie das geht, weißt du schon, ohne dass ich dir das aufzeichnen muss. Stattdessen habe ich andere, viel interessantere Zeichnungen angefertigt. Ich habe alles gegeben, damit du deine Investition nicht bereust. Ich habe hart gearbeitet, damit du deine Sexualität und die deines Partners oder deiner Partnerin auf alle möglichen Arten erkunden kannst. Auch wenn du dich bereits für eine*n Experten/in hältst, hoffe ich, dass ich dir noch ein paar neue Methoden zeigen kann, mit denen du den Menschen, die gerne mit dir schlafen wollen, Vergnügen bereiten kannst. Ich habe Tag und Nacht kopuliert, um die besten Techniken fürs Fingern zu finden, den Blowjob zu perfektionieren und noch viel mehr... Ich habe mich nicht geschont, am Ende wäre mir beinahe der Pimmel abgefallen, also wäre es echt nett von dir, wenn du meinem Buch eine super Bewertung im Internet geben könntest. Der Grundgedanke dieses Buches ist, dass du deinem eigenen Tempo folgst und Neues ausprobierst, ob allein, zu zweit oder zu mehreren – egal welches Geschlecht du als deines ansiehst, welche sexuelle Orientierung oder welche Hautfarbe du hast. Ob du Jungfrau, Satyriasis (ein Wort, mit dem man beim Scrabble hoch punkten kann und das vereinfacht gesagt Sexsucht bei Männern bezeichnet) beziehungsweise Nymphomanin oder beides bist. Also Schluss jetzt, du hast es verstanden: Dieses Buch ist für ALLE! Außer für die, die nicht auf Sex stehen ...

Ich möchte, dass wir endlich offen und ohne Umschweife über Sexualität sprechen, damit jede*r die Informationen bekommt, die er/sie braucht, um seine/ihre Kreativität auszuleben und sich vor allem von dem sozialen Druck und den Erwartungen zu befreien, die uns schon seit zu langer Zeit eingebläut werden. Sex sollte keinen

Stress verursachen, und in meinem Club glauben wir fest daran, dass er die einzige Sache der Welt ist, die sich – neben Essen, Waldspaziergängen und Brandy & Monica – wirklich zu erleben lohnt. Sex ist nur Liebe, ob er mit einem/r Partner*in fürs Leben stattfindet oder eine einmalige Sache ist. Es geht ums Teilen und Sichwohlfühlen. Sex gefällt sogar deinen Eltern, und das will was heißen ... Sex ist Leben, und er ist fast immer kostenlos.

Ich biete dir in diesem Buch nicht mehr oder weniger als eine kurze Lektion in Anatomie, zusammen mit einem Atlas für die zahlreichen Lustzonen beider Geschlechter und einer Zusammenstellung der Techniken, die orgasmisches Vergnügen oder zumindest erfreuliche Reaktionen ausgelöst haben, entwickelt im Laufe der Jahre unter Mithilfe volljähriger und williger Personen. Das einzige Tier, das zu Schaden kam, ist meine Muschi. Nicht alle Techniken wurden einstimmig angenommen, denn jeder ist anders, und wir dürfen nicht vergessen, dass bei der Erkundung von sexuellen Vorlieben die Paarkommunikation entscheidend ist. Was dem einen gefällt, muss nicht unbedingt dem anderen gefallen. Deshalb ist es wichtig zu reden, zuzuhören und sich ständig selbst zu hinterfragen. So, jetzt bist du gewarnt.

SAG MAL, JÜNE, WARUM DIESES BUCH?

Abgesehen davon, dass ich gerne über mich selbst spreche, hatte ich immer den Eindruck, dass mir in puncto Sex etwas entgeht. Dass mir zur vollen Befriedigung etwas fehlt. Ich war nicht die Einzige, die zu dieser Feststellung kam, und zu wissen, dass es einer Menge Leute so geht, beruhigte mich nicht nur, es brachte mich auch zum Grübeln, doch ich fand nicht heraus, was das Problem war.

Ich konnte so viele Pornos anschauen und so ungezwungen mit Sex umgehen, wie ich wollte, ich wiederholte immer wieder die gleichen Fehler. Ich hatte Schmerzen bei der Penetration, und vor allem war es immer wieder die gleiche Nummer, mit einem Liebhaber nach dem anderen. Es ging unweigerlich mit einem Cunnilingus los, oder einer Fellatio, wobei es dabei oft nur um Befeuchtung ging und darum, den langerwarteten Koitus vorzubereiten, und dann zack!

Zusammenprall der Genitalien und schwupp! Ejakulation (manchmal ins Gesicht, mal was Anderes) und vorbei war's. Wir waren damit zufrieden und es war auch okay, aber es blieb immer ein Nachgeschmack von „Déjà-vu“.

Damit das klar ist, es geht nicht nur darum, einen Orgasmus zu haben oder nicht. Der Orgasmus ist nur der sichtbare Teil des Eisbergs namens Sex ... Nein, was mich störte, war die fehlende Fantasie. Immer und immer wieder die gleiche Szene, egal mit wem. Stell dir vor, du müsstest jeden Tag das Gleiche essen. Montag Kartoffeln, Dienstag Kartoffeln, Mittwoch Kartoffeln ... Gib zu, dass das ganz schön deprimierend wäre. Warum nur herrscht beim Sex eine solche Monotonie? Wir wechseln je nach aktueller Mode die Kleidung, sind gerne kreativ in der Küche, wechseln sogar öfter als früher den/die Partner/in. Wir lieben das Neue und stürzen uns regelrecht darauf, sobald sich die Gelegenheit bietet. Aber beim Sex ... Pustekuchen.

Eines schönen Tages sinnierte ich Pfeife rauchend und mit Blick auf den Horizont darüber nach und begriff, dass es kein Zufall ist, dass wir immer auf die gleiche Weise Sex haben. Wie sollen wir es auch anders machen, wenn uns nie jemand erklärt hat, wie es geht? Niemand schlägt uns neue Tricks und Kniffe für Sex vor. Die einzige Dokumentation, die man gratis bekommt, sind Mainstream-Pornofilme, denen es auch an Vorstellungskraft fehlt. Obwohl - das stimmt vielleicht nicht ganz, denn die Drehbücher sind sehr unterschiedlich: Da gibt es den Klempner, der den Rohrbruch im Haus der Dame repariert, die verdorbene Halbschwester, den alten Perversling, die Milf und die Jungfrau, Space-Kraken und was weiß ich nicht alles, man hat freie Auswahl. Doch nur die Kulisse wechselt. Und wie fantasielos ist schließlich der wichtigste Augenblick im Film: der Sex! Wie traurig und armselig ist das Drehbuch meist an dieser Stelle ... Es ist ganz einfach: Vorspiel, Koitus, Ejakulation. Und von vorne: Vorspiel, Koitus, Ejakulation. Ist doch scheiße.

Wer schon einmal einen Porno gesehen hat, weiß, dass man daraus lernt, dass die Penisse dominieren beziehungsweise penetrieren und die Vulven empfangen – und ihren Lustschreien nach zu urteilen damit recht zufrieden sind. Und wir armen Irren machen es genauso

nach, weil es einfacher ist, nicht zu viel nachzudenken. Und es wird nie hinterfragt. Doch was würde geschehen, wenn wir die Rollen tauschten und Heteros mit Penis sich penetrieren ließen? Warum soll das Penetriertwerden plötzlich ein Problem sein, nur weil man einen Penis besitzt? Weil man es mit der Position des/r Unterworfenen, des/r Dominierten verbindet? Ich weigere mich zu glauben, dass gay zu sein oder eine Vulva zu haben gleichbedeutend mit Unterwerfung sein soll.

Die Kinofilme sind genauso schuld an dem Bild, das wir uns von Penetration machen. Unzählige Male haben wir ein heterosexuelles Cis-Paar zu sehen bekommen, das kopuliert und dank Penetration automatisch gemeinsam zum Orgasmus kommt. Wie viele von uns haben sich beim Anblick dieser Bilder unnormale gefühlt? Der Orgasmus durch Penetration ist der Heilige Gral, oder noch schlimmer: die Norm. Und als Norm verletzt sie diejenigen, die nicht in dieses Schema passen. Und wir sind weiß Gott viele!

Was tun wir uns nicht alles an, um „normal“ zu sein ... Ohne es zu wollen, schaffen wir Erektionsstörungen, Schmerzen bei der Penetration, setzen uns selbst Grenzen. Wir haben den Eindruck, Dingsda mit unserem Schwanz nie zum Orgasmus bringen zu können, außer wenn Dingsda simuliert.

Räumen wir doch mal mit Missverständnissen auf und versuchen wir, aus Sex etwas Vielfältigeres, Ebenbürtigeres zu machen. Einen besonderen Moment, der jedes Mal anders ist.

Denn, ja, Sex mit Penetration ist großartig. Ich will das Vergnügen dabei überhaupt nicht in Frage stellen, sondern nur seine ewige Wiederholung und die Tatsache, dass er im Zentrum der Sexualität steht. Zwangsläufig.

Die Penetration steht so sehr im Mittelpunkt, dass man das Wort „Vorspiel“ erfunden hat.

Der Ausdruck vermittelt, dass das „Vorspiel“ nicht als Sex zählt. Ich höre oft so etwas wie: „Meine Freundin und ich haben immer ein langes Vorspiel, aber sobald mir miteinander schlafen, tut es ihr trotzdem weh. Was tun?“

Vielleicht solltet ihr damit anfangen, dieses blöde Wort nicht mehr

zu benutzen.

Was wir gemeinhin als „Vorspiel“ bezeichnen, ist in Wirklichkeit eine vollständige sexuelle Handlung. Oder ist lesbischer Sex etwa nur Vorspiel? Also bitte schön!

Ihr könnt euch mit euren Zungen, Füßen, Händen, mit Seilen, Spielzeug, Wänden lieben. Und Berührungen sind Bestandteil des Sexualakts, auch wenn sie zu oft hastig abgespult werden, weil man meint, die Genitalien müssten im Mittelpunkt des Vergnügens stehen. Doch der ganze Körper ist eine erogene Zone, und manche Menschen können sogar zum Orgasmus kommen, ohne dass man ihr Geschlechtsorgan berührt. Jede*r hat seine/ihre ganz individuellen Vorlieben. Und es gibt jenseits der Genitalzone so viel zu entdecken!

Vorspiel, das ist ein Strauß Blumen, das ist Flirten, Sexting, das ist eine Runde Folter-Mau-Mau ... Was denn? Ich verbiete euch, über mich zu urteilen!

Wünschst du dir etwa nicht eine*n bessere*n Liebhaber*in? Wenn Dingsbums sich ungeschickt anstellt, dann vielleicht, weil niemand ihm/ihr je beigebracht hat, wie man dich anfasst. Du bist die/der Einzige, der/die weiß, was dir gefällt! Zeig es! Hast du die Passivität und die fehlende Fantasie von Dingsbums nicht satt? Diese Passivität kommt nicht von ungefähr: Wir lassen etwas geschehen, weil wir keine Ahnung haben, wie es besser gehen könnte, weil wir unseren Körper nicht kennen und Angst haben, mit unserer Lust zur Last zu fallen, dreist und vulgär zu wirken, eben ein*e Spielverderber*in zu sein ... Wir haben Angst zu langweilen, weil es uns schwerfällt, beim Sex zu zweit einen Orgasmus zu bekommen, weil es manchmal länger dauert ...

Zum Teufel nochmal, schlagen wir es uns endlich aus dem Kopf, dass wir unbedingt ejakulieren, zum Orgasmus kommen oder penetrieren müssen, nur, weil diese drei Handlungen das Ende des Sexualaktes bezeichnen. Wollen wir diesen Moment wirklich rasch abhaken?

Nein, unmöglich, es ist zu schön, wenn es gut gemacht wird. Gerade kommt mir ein Gedanke: Wenn wir so schnell machen, dann vielleicht, weil wir es nicht so gut machen ... Hmmm... Sorry, hab nur laut nachgedacht.

Lassen wir uns Zeit, um uns mit den Fingern, dem Mund, den Augen zu liebkosen. Lieben und respektieren wir uns, verflucht nochmal! Immer haben wir es eilig. „Schnell, ich muss meine Tütensuppe essen“, „Schnell, ich muss zur Arbeit“, „Schnell, ich muss kommen.“, „Schnell, dieser Artikel ist viel zu lang, ich lese lieber nur den Titel“, „Schnell, schnell, schnell!“.

STOOOOOP! Durchatmen!

Zurück zur Sache: Reden wir über Kreativität. Verlassen wir doch mal unsere Komfortzone und stellen wir uns einen Moment lang vor, wie Sex aussehen könnte, wenn Penetration nur eine Möglichkeit unter ganz vielen anderen wäre.

Gar nicht so leicht, oder? Das ist normal, du bist normal. Um aus diesem Schema auszubrechen, müssen wir vieles hinterfragen und unsere Fantasie ankurbeln. Fürs Kochen, zum Beispiel, gibt es Bücher und Blogs, die uns Anregungen geben: „Hm, und wenn ich meinem Schokokuchen ein paar Surimi hinzufügen würde? Das habe ich in einem Rezept meiner Lieblingsbloggerin gesehen ...“ Mir kommt der Gedanke, dass dieses Buch vielleicht das Buch mit den Sexrezepten ist, nach dem wir schon ewig gesucht haben – und dass es wahrscheinlich eine grauenhafte Idee ist, Surimi und Schokolade zu mischen.

Beginnt damit, jedes Mal, wenn ihr Sex habt, eine neue Technik oder eine neue Fantasie auszuprobieren. Stellt euch vor, dass ihr eine Zutat hinzugebt. Eine kleine Zutat, und schon schmeckt das Gericht ganz anders. Es muss nicht alles in Frage gestellt werden, das wäre zu kompliziert – und wir wollen uns über Sex ja nicht den Kopf zerbrechen, oder?

Aus all diesen Gründen wollte ich dieses Buch schreiben. Damit wir unsere Kreativität ins Spiel bringen, aus unserer Komfortzone ausbrechen, Sexualität vielfältiger und erfüllender erleben und entdecken, dass wir eine Vulva, einen Dickclit, einen Penis oder etwas Anderes (?) besitzen.

DIE GRUNDPFEILER EINES ERFÜLLTEN SEXUALLEBENS

Man könnte meinen, im Sex gäbe es keine Regeln, dass es nur um Erleben, um Loslassen, um die richtige Stimmung und die chemische Anziehung von Körpern geht. Aber versuchen wir doch, einen Schritt weiter zu gehen. Wir brauchen Regeln, damit Sex für alle ein geschützter und einladender Raum wird. Es gibt einfache gesellschaftliche Regeln, die verlangen, dass man im Umgang mit anderen höflich ist, Guten Tag, Danke, Auf Wiedersehen sagt ... Beim Sex waren die einzigen mir bekannten Regeln: „Rasiere dich vorher“ oder „Hoffentlich kriegst du einen ordentlichen Ständer“. Wie heißt es so schön in Edmond Rostands Versdrama „Cyrano de Bergerac“: „Fällt Ihnen nichts mehr ein – Mir vielerlei/ Und auch die Tonart lässt sich variieren!“, also versuchen wir, diese Banalitäten hinter uns zu lassen.

Hier die sieben einfachen Grundregeln, die alle verstehen und beachten sollten.



EINVERSTÄNDNIS

Es scheint so, als ob Einverständnis nicht für alle das Gleiche bedeutet ... Du bist sicher respektvoll und intelligent genug, um zu verstehen, dass es gewisse Grenzen gibt, die man nicht überschreitet und die vorab mit deiner/m Partner*in besprochen werden müssen. Ich bin jedoch verpflichtet, es zu erwähnen, weil es Menschen gibt, die nicht dafür sensibilisiert wurden.

Wenn jemand „Nein“ sagt, neigt man manchmal dazu nachzuhaken und zu versuchen, denjenigen oder diejenige umzustimmen. Das ist

schlimm, denn beim Sex wie im Leben gilt: NEIN bedeutet NEIN. Lass deiner/m Partner*in Zeit, um seinem/ihrer eigenen Tempo zu folgen. Bis hierhin ist das die Grundlage, die alle verstehen und infolgedessen respektieren sollten.

Nun wird es aber tricky: Manchen gelingt es nicht, dieses „Nein“ auszusprechen, aus Angst zu enttäuschen, aus Schuldgefühl, weil sie keine Lust haben, aus anderen Gründen, die mit ihrer Geschichte zu tun haben und so weiter. Bei diesen Menschen äußert sich dieses „Nein“ oft durch eine Körpersprache, die man als „ungewöhnlich“ einstufen kann: ein Zurückweichen, eine Hand, die (manchmal nur sanft) zurückhält, ein distanziert wirkender Kuss, ein verschlossener Gesichtsausdruck, starre Hände, die nicht mehr streicheln, ein regungsloser Körper und so weiter.

Selbst in festen Beziehungen kommt es vor, dass das beiderseitige Einverständnis (das offensichtlich gegeben scheint) nicht respektiert wird. Auch hier ist das Verhalten des/r anderen sehr wichtig, denn manche erfüllen nur das, was sie für ihre eheliche Pflicht halten (oh, dieser hässliche Ausdruck), und geben sich dem/r Partner*in hin, ohne es wirklich zu wollen. Zum Beispiel, wenn Dingsda sich nicht traut, „Nein“ zu seinem/ihrer Partner*in zu sagen. Wenn der/die Andere so wirkt, als hätte er/sie nicht wirklich Bock, oder sich nicht auf deine Avancen einlässt oder auf sie reagiert, tust du gut daran, jeden Körperkontakt zu unterbrechen, um zu reden. Noch heute zwingen sich viele zum Sex mit ihrem/r eigenen Partner*in. Ich kann euch beruhigen und versichern, dass es nicht daran liegt, dass keine Lust, keine Liebe mehr da ist. Sondern daran, dass die Lust kommt und geht, manchmal für immer, denn die Leidenschaft am Anfang einer Beziehung kann nicht ewig vorhalten. Man muss sich von dieser Phase verabschieden, um, warum auch nicht, eine neue Form der Liebe und des Liebesakts zu finden.



KOMMUNIKATION

Sie ist die Grundlage eines erfüllten Sexual- und Liebeslebens. Oh ja, die Ratschläge in diesem Buch nützen dir nichts, wenn du diese oberste Regel missachtest. Das ist leicht gesagt, aber du darfst weder Angst davor haben noch dich schämen, die Dinge zu benennen, egal ob sie positiv oder negativ sind. Wenn dich etwas stört, sag es, denn wenn man jeden Irrtum durchgehen lässt, erträgt man am Ende immer wieder die gleichen unangenehmen Berührungen, und es wird immer schwerer, es anzusprechen. Durch Schweigen entstehen Blockaden, die Zukunft deines Sexlebens hängt also davon ab. Die Ratschläge, die ich dir gebe, können nicht funktionieren, wenn du mit Dingsda nicht kommunizierst. Um den Augenblick zu verschönern und voll und ganz zu genießen, müssen alle über ihre Gefühlseindrücke sprechen. Ja, man muss die Wahrheit sagen, sein Innerstes preisgeben, mit dem/r Partner*in sprechen, auch über das, was nicht gut läuft und dir nicht gefällt ... mit dem Risiko, beim ersten Mal vielleicht zu verletzen, Dingsda vor den Kopf zu stoßen, der/die sich doch so viel Mühe gegeben hat und so eifrig war ... Und auch wenn es bequem erscheint, etwas vorzutäuschen, um „unangenehme“ Diskussionen zu vermeiden und man es aus Rücksicht tut, kannst du mir glauben, dass Simulieren langfristig dein schlimmster Feind sein wird ...

Nimm die Anstrengungen deines/r Partner*in zur Kenntnis und leite ihn/sie an, wenn er/sie falschliegt. Ein einfaches „Mach es lieber so“, „Hier ist es besser“, „Komm, ich zeig's dir“ hat eine große Wirkung, denn sobald er/sie einmal die Scham darüber, falschgelegt zu haben, überwunden hat, wird er/sie sich immer besser anstellen.

Sprich mit einer/m Vertrauten über deine Fantasien. Hab keine Angst, ihm/ihr deine verrücktesten Sehnsüchte anzuvertrauen – jede*r hat welche! Sex ist ein wunderbares Ventil, um dich fallen zu lassen und jemand anderes zu werden, nur für einen kurzen Moment. Alle Fantasien sind erlaubt, solange alle Beteiligten einverstanden und respektvoll sind.

Über seine Fantasien zu sprechen – selbst die peinlichsten –, kann für dich, deine Beziehung, deine*n Partner*in ein Schlüsselerlebnis sein ... Ich zum Beispiel habe nicht gewusst, dass es mir gefallen

könnte, vor einem Porträt von Kim Jong-un Sex zu haben, als einer meiner Liebhaber mir gestand, dass er darauf steht (NUR EIN SCHERZ) (Nein, ich steh drauf) (nein, nur ein Scherz) (...)

KREATIVITÄT

Um Sex für alle Beteiligten zu einer nachhaltig vergnüglichen Sache zu machen, muss man den Arsch hochkriegen. Zu Beginn einer Beziehung oder sogar zu Beginn unseres Sexuallebens, als Jugendliche, braucht es wenig Anstrengung, denn allein die Tatsache, seine eigene Sexualität oder einen neuen Körper zu entdecken, ist schon aufregend genug. Man lernt sich kennen, und jede Kleinigkeit löst ein Kribbeln aus, da muss man nicht lange nachdenken.

Nach etwa sechs Monaten Beziehung flacht die Leidenschaft ein wenig ab, aber die Sehnsucht bleibt. Dann kann Kreativität eine Wende für dein Sexualleben bedeuten.

Weiter oben habe ich vom immer wieder gleichen Ablauf „Oralverkehr, Koitus, Ejakulation“ gesprochen, doch ich will keine weiteren Anweisungen geben. Es besteht kein Zwang, alles zu ändern. Wenn dieses Szenario zu euch passt, besteht kein Grund, es radikal zu ändern. Bloß kein Druck! Doch beim Sex, wie im Leben allgemein, müssen wir uns Mühe geben, damit wir uns am Ende nicht langweilen. Als Vergleich dient mir oft das Essen: Wenn du über sechs Monate täglich deine Lieblingsgericht isst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du es bald satt hast. Verstehst du, worauf ich hinauswill?

Hier ein kleines Spiel, das euch gefallen könnte und das gleichzeitig das Begehren in deiner Partnerschaft erhält. Schlage deinem/r Partner*in bei jedem Stelldichein vor, eine neue Technik, eine neue Fantasie, eine neue Öffnung oder Berührung auszuprobieren. Es geht nicht darum, alles über den Haufen zu

werfen, füge nur eine Prise von einem Gewürz hinzu, dessen Verwendung du früher nie in Betracht gezogen hättest ...

BERÜHRUNGEN

Um jemandem zu zeigen, dass wir Lust auf ihn/sie haben, wenden wir uns oft systematisch dem Genitalbereich zu, dem Hintern oder den Brüsten, denn das sind wunderbare erogene Zonen. Aber ist das nicht ein wenig beschränkt? Angesichts der Tatsache, dass der ganze Körper erogen ist, wäre es schade, ihn vor lauter Eile, ans Ziel zu kommen, nicht zu beachten. Begehren entsteht leider nicht mit einem Fingerschnippen, man muss es provozieren und zeitweilig Frustration in Kauf nehmen. Im Übrigen können wir bei der Luststeigerung nicht immer im Gleichschritt laufen. Manche brauchen mehr Zeit, also mehr Berührungen und Küsse. Ob man nun streichelt, kratzt, darüberstreicht, kitzelt, zupackt, Druck ausübt, reibt ... Erogene Zonen sind etwas ganz Persönliches, und es würde zu lange dauern, sie alle aufzuzählen, doch ich weiß von keinem Zentimeter Haut, der nicht empfänglich für Streicheleinheiten wäre.

Meiner Auffassung nach beginnt hier der Sexualakt, wenn man sanft das erste Kribbeln, die erste Erregung hervorruft.

SELBSTLOSIGKEIT

Ich bin überzeugt, dass die meisten Menschen sich von Sex erhoffen, mitzuerleben, wie sich der/die Andere fallen lässt, und zu beobachten, dass ihm/ihr etwas gefällt. Es gibt nichts Schlimmeres als eine*n gelangweilte*n Partner*in. Natürlich hat Sex auch etwas

Egoistisches, doch wir wollen auch sicher sein, dass der/die Andere genauso viel Spaß hat wie wir. Deshalb beruhigt es uns, den/die Andere*n stöhnen und keuchen zu hören. Wie schön ist es doch, jemandem Vergnügen zu bereiten und zu sehen, dass man es richtig anstellt! Vielleicht ist die Penetration deshalb eine so weit verbreitete Praxis: Dank ihr kann man gemeinsam Lust empfinden. Das ist leicht, so leicht, dass man diese Gewohnheit nur ungern aufgibt, um herauszufinden, ob der/die Partner*in etwas Anderes mag und ob man weitermachen soll. Das verunsichert. Doch nur so fühlt man sich lebendig. Aus seiner Komfortzone kommen und Risiken eingehen sind die wichtigsten Prinzipien eines/r guten Liebhabers/in (und auch die eines insgesamt zufriedenen Menschen, wenn ich das anmerken darf).

Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass diese Praxis fantastisch ist für Menschen mit Erektionsstörungen, verfrühter oder verspäteter Ejakulation... Nicht nur erlaubt das deiner Latte, sich in ihrem eigenen Tempo zu erholen, sondern Dingsda wird auch zufriedener sein, wenn er/sie sieht, dass du Spaß hast. Und nicht zu vergessen diejenigen, die unter Penetrationsschmerzen leiden...



GEGENSEITIGER RESPEKT

Respekt zu schenken ist die Voraussetzung dafür, dass man dich im Gegenzug auch respektiert. Er ist Pflicht, vor allem, wenn Sexualität ins Spiel kommt. Da ist jemand, der dich in seine Intimsphäre hineinlässt, dir seinen Körper schenkt, und auch wenn du nicht verliebt bist, bist du verpflichtet, den Körper und die Gefühle dieser Person zu achten. Ich weiß: Wenn du dieses Buch gekauft hast, bist du ein guter Mensch, also will ich nicht weiter auf dieser Selbstverständlichkeit herumreiten.

ZUHÖREN UND BEOBACHTEN

Wer hat sich noch nie dumm gefühlt, nachdem der/die Partner*in etwas vorgeschlagen hat? Wenn er/sie mit dir über ihre/seine Wünsche spricht, ist das schon grandios, denn es zeigt, dass er/sie dir vertraut und Lust hat, bei der Erkundung eurer Körper weiterzugehen. Also pack dein Ego wieder ein und sieh es als Chance, der/die beste Liebhaber*in seiner/ihres Lebens zu werden. Der Körper des/r Anderen schickt dir Signale. Manchmal sehr subtile, aber wenn du gut im Bett sein willst, vergiss nie, auf Bewegungen und Gesten achten.

Ich kenne keinen Trick dafür, jede*r reagiert anders, aber ein Gesichtsausdruck kann dich auf die richtige Spur führen. Auch wenn sich beim Sex das Gesicht verzieht, gibt es gewisse Bekundungen, die eindeutig sind. Zögere nicht, deine*n Partner*in zu fragen.

Auch der Körper spricht. Wenn Dingsda zum Beispiel während des Cunnilingus oder der Fellatio das Becken hochdrückt, will er/sie vielleicht, dass du mit der Zunge ein Stück weiter nach unten gehst, zum Scheidenvorhof oder zu den Eiern; er/sie versucht dich zu führen. Wenn sich die Schenkel um deinen Kopf schließen, zeigt das vielleicht den Wunsch, dass du so weitermachst oder etwas langsamer und sanfter wirst. Wenn das Becken sich entzieht, wenn er/sie ein Hohlkreuz macht, hat er/sie vielleicht Lust, dass du hoch zur Eichel gehst. Und wenn er/sie dich zurückstößt, dann ... na ja ... dann hör auf. Schau auf seine/ihre Hände, sie sagen viel aus.

Nun bist du bereit für die Fortsetzung.

Viel Spaß bei der Lektüre, beim Erkunden, und vergiss nicht, dich zu amüsieren. Es ist alles nur ein Spiel.

Jüne